

拒嚼檳榔

檳榔是會成癮的感官刺激物，吃檳榔會有很不好的個人和社會後果，包括有口腔疾病、口腔癌、污染環境、破壞生態等。吃久了，牙齒變黑、嘴巴變紅，外觀相當不雅；吃檳榔時吐出殷紅的檳榔汁，彷彿像是吐血，塑造了落後國家的形象。如果台灣想成為已開發又文明的國家，拒吃檳榔運動是大勢所趨。



(一)檳榔的成分：

檳榔子是檳榔樹的果實，它含有許多的植物鹼，其中最重要的是檳榔素（Arecoline），是一種副交感神經作用藥劑，在一般劑量有催涎及發汗的作用，高劑量則會作用在肌肉及中樞神經。檳榔素在肝臟中會被轉變成檳榔啖（Arecaidine），檳榔啖沒有副交感神經劑的效果。一般劑量對動物的行動無影響，但高劑量則有鎮靜的效果。一般在嚼檳榔時，其所含的檳榔素只有小部分被吸收，其他大部分都在石灰存在下，在口腔中轉變成檳榔啖。除了植物鹼外，檳榔子上含有鞣酸、十二碳脂肪，肉豆蔻酸，一些糖、水、澱粉、木質纖維以及其他成分。

紅灰：紅灰包括石灰及其他添加物。添加物中最重要的是 Cambir 或 Cutch，這是兩种植物的提取物。它們主要含有鞣酸、兒茶素，以及色素。在高劑量時有苦味及收斂作用（主要由鞣酸而來），低量時則在食用後有甜的感覺。嚼檳榔久了之後，牙齒會覆上一層黑褐色物質，則是兒茶素的效果。在台灣，添加的可能是 Cambir 而非 Cutch。另外，由於檳榔本身酸性高，口味不佳，因此添加石灰中和，比較可口，亦可以使添加物中的色素成紅色。

老葉及老條：這是一種叫做 Piper betle 的植物。在台灣常取其果實或地下莖，夾在檳榔中，然後外面包裹其葉來嚼食。

(二)檳榔害處：

從環境衛生的觀點看因嗜食者亂吐檳榔汁，有礙觀瞻及環境衛生。從醫學的觀點看：嚼食檳榔對人體健康有百害而無一利。

(三)檳榔對人體健康的影響：



1. **對牙齒的影響：**由於石灰質和檳榔汁充滿口腔中形成牙結石，又由於長期用力嚼食而咬耗牙質，甚至使牙齒裂開或折斷。
2. **對牙周組織的影響：**會刺傷牙齦或堵塞牙縫，造成牙間乳頭的壓迫而發炎，也由於用力嚼食，對牙周膜造成傷害，使得牙根周圍發炎、浮腫、疼痛。另方面由於石灰質和檳榔殘渣的堆積，才結石越結越厚實，使得牙齦受損、紅腫、化膿、牙根外露等而產生牙周病變，終至牙齒一顆顆脫落或不得不拔除。
3. **對顳顎關節的影響：**由於牙質咬耗以及顳顎關節面磨損形成咬合改變及顳顎關節疼痛和病變，使得開口閉口時會出現聲音且關節疼痛，不僅痛苦不堪，且治療也相當困難。
4. **對消化系統的影響：**檳榔汁垢污染黑唇緣齒頰，影響觀瞻，且損害味覺神經與唾液分泌，妨礙消化機能，檳榔渣刺激胃壁，導致胃黏膜發炎甚至穿孔，影響營養吸收，造成營養不良。
5. **對口腔黏膜的影響：**由於嚼食檳榔而造成口腔黏膜下纖維化和白斑病，也就是口腔癌的前期病變，其臨床症狀為張口困難、疼痛、麻木感、口腔黏膜變白及潰瘍。

(四)如何防止檳榔的繼續危害：

1. 戒除吸菸，因為合併吸菸與嚼食檳榔，對健康的危害更大。
2. 少喝刺激性飲料，如咖啡、茶等。
3. 在喜慶或聚會場合，不以檳榔、香菸待客。
4. 多注意平日飲食中營養的均衡攝取及常運動，以增加身體抵抗力。
5. 教導未成年子女檳榔之害處，不便沾染，並學會拒絕。
6. 最好不要食用；或選擇代用品如口香糖，雖然暫時無法適應，但試試看，也許效果更好。